



El yogur

El yogur

- El yogur es una mezcla de leche (Entera, semi-descremada o descremada) y crema fermentada por un cultivo de bacterias que producen de ácido láctico.
- Se le puede agregar endulzantes (ej. Azúcar, miel, aspartame, sucralosa), saborizantes (ej. Vainilla, café) y otros ingredientes (ej. Frutas, conservas, estabilizadores como la gelatina).

Los beneficios

- Tal como otros productos lácteos, el yogur proporciona proteínas, calcio, vitaminas y otros minerales.
- El yogur con cultivos activos ayuda a la digestión, alivia la diarrea, estimula las defensas, combate las infecciones y protege contra el cáncer (estos beneficios específicos para la salud dependen de la cepa y de la viabilidad del cultivo en el yogur. Por eso es importante escoger un yogur que tenga el sello indicando el contenido de los cultivos vivos y activos).

Es conveniente para la intolerancia a la lactosa

- Muchos yogures contienen menos cantidad de lactosa que la leche. Cuando el yogur se fermenta, parte de la lactosa (o el azúcar de la leche) se convierte en ácido láctico. Más importante aún, los cultivos iniciales en el yogur pueden producir la enzima lactasa, la cual digiere la lactosa.
- El estado semi-sólido del yogur contribuye también a una mejor tolerancia a la lactosa.



Una revisión del valor nutritivo del yogur

Alimento: 1 taza (8 oz.)	Calorías (Kcal)	Grasa (g)	Proteína (g)	Calcio (mg)
El yogur				
Leche entera, pura	150	8.0	8.5	296
Leche semi-descremada, pura	155	4.0	11	448
Leche semi-descremada, vainilla	208	3.0	11	419
Leche semi-descremada, con fruta	238	3.0	11	384
Leche descremada, pura	137	0.4	14	488
Leche				
Leche entera	149	8.0	8	276
Leche con 2% de grasa	122	5.0	8	293
Leche con 1% de grasa	102	2.5	8	305
Descremada	83	0	8	299

Fuente: Base de datos de los nutrientes para la referencia estandarizada del USDA, 2013.

Conservación y uso del yogur

- El yogur debe ser guardado en contenedores cerrados en el refrigerador a 40 OF para mantener su calidad. La mayoría de los yogures duran un par de semanas. Busque en la etiqueta la fecha límite de consumo recomendado. No se recomienda congelar los lácteos con cultivos activos.



¡Ideas deliciosas con el yogur!

- Agregue yogur de vainilla a una ensalada de frutas.
- Prepare una crema para untar frutas agregando un poco de vainilla un yogur de limón.
- Sustituya la mayonesa con el yogur natural semi-descremado al preparar atún, huevos o ensalada de papas.
- Prepare su crema favorita con el yogur semi-descremado en vez de crema agria para aumentar el contenido nutricional y el sabor.

Los batidos

Prepare sus propios batidos. Elija un ingrediente de cada co-



½ taza de la bebida que prefiera	½ taza (4oz) del yogur que prefiera	1 ½ tazas de la fruta congelada que prefiera
Jugo de naranja	Natural, vainilla o de sabores f a fruta	Frutos del bosque
Jugo de piña	Semi descremado o descremado	piña
Leche semi-descremada		Durazno

Instrucciones: Coloque la bebida, el yogur y la fruta congelada en una batidora. Tape la batidora y mezcle a potencia máxima por 30 segundos. Sirva inmediatamente. Rinde dos porciones de 8 oz.

* Si elige frutas frescas o en tarro, agregue unos cuantos cubos de hielo.

Para variar, agregue extracto de vainilla o coco, chocolate en polvo, mantequilla de cacahuate o cualquier otro ingrediente que desee. Para un batido más espeso, agregue una banana o hielo, usando menos de la bebida.

Batido de piña colada

- ½ taza de leche
- ½ taza de yogur descremado de vainilla
- 1 ½ taza de pedazos de piña congelados
- 1 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de extracto de coco

Instrucciones: Coloque los ingredientes en una batidora. Tape la batidora y mezcle en potencia máxima por 30 segundos. Sirva inmediatamente.



Batido de banana y frutos del bosque

- ½ taza de leche
- ½ taza de yogur descremado de vainilla
- 1 taza de frutos del bosque (Berries)
- 2 bananas, en trozos

Instrucciones: Coloque los ingredientes en una batidora. Tape la batidora y mezcle en potencia máxima por 30 segundos. Sirva inmediatamente.

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • health.mo.gov/wic

Algunos de los materiales proporcionados en esta circular fueron adaptados, con la autorización del Consejo de lácteos del distrito de St. Louis, de su guía informativa sobre la producción del yogur. El DHSS es un empleador de oportunidad igualitaria/ acción afirmativa. Los servicios son proporcionados en bases no-discriminatorias. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Servicios de Salud y a la Tercera Edad al 573-751-6204. Los ciudadanos con discapacidad o dificultad auditiva pueden marcar al 711. El USDA es un empleador y proveedor de oportunidad igualitaria.